

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mempunyai kebutuhan yang sangat kompleks dalam kehidupannya. Pada dasarnya manusia mempunyai kelebihan dari makhluk lain meliputi cipta, rasa dan karsa dengan tujuan perjuangan hidup, untuk mempertahankan diri dari serangan luar untuk itu manusia perlu beladiri dalam mempertahankan hidup. *Taekwondo* merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan tangan, kaki dengan disiplin diri, sehingga *taekwondo* bermanfaat besar dalam kehidupan bermasyarakat (Tirtawirya, 2005).

Pada olahraga beladiri khususnya *taekwondo* memerlukan keterampilan dalam menendang. Tendangan yang baik diperlukan suatu teknik dan ledakan otot yang tepat. Beladiri ini memiliki kemampuan untuk pengembangan beberapa komponen biomotorik yang baik dalam tubuh manusia. Pada *taekwondo* selama ini yang dipertandingkan adalah pertarungan, dan seperti diketahui, jika bertarung pasti akan memerlukan kekuatan otot, kecepatan, *power*, keseimbangan, fleksibilitas, daya tahan serta ketrampilan gerak. Komponen-komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertarungan (Tirtawirya, 2005).

Untuk meningkatkan kekuatan tendangan seorang atlet *taekwondo* perlu diberikan latihan penguatan pada tungkai dan punggungnya, agar saat

menendang, tubuh tetap stabil menjaga keseimbangan. Latihan penguatan pada umumnya banyak dilakukan oleh atlet-atlet beladiri maupun non-beladiri. Latihan penguatan dapat meningkatkan kekuatan otot seseorang secara signifikan bila dilakukan dengan porsi yang sesuai. *Strength* atau kekuatan adalah suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Chan, 2012).

Pada beladiri *taekwondo* sendiri teknik yang sering digunakan adalah teknik tendangan, sehingga penguatan otot tungkai dan punggung bawah sangatlah penting, salah satu upaya untuk meningkatkan kekuatan otot tersebut adalah dengan memberikan latihan *plyometric* berupa latihan *half squat jump*. Latihan *half squat jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan kaki, betis, paha, dan otot punggung (Jayadi, 2010).

Dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan dengan pengukuran menggunakan *back and leg dynamometer* pada saat survey pendahuluan didapatkan bahwa kekuatan otot punggung bawah atlet *taekwondo* Universitas Muhammadiyah Surakarta berada pada kategori sedang yaitu berada di antara 76,50 – 112,00 Kg. Dengan adanya hal tersebut *Half squat*

jump dipilih karena sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukadarwanto dan Utomo (2014) bahwa latihan *half squat jump* dan *knee tuck jump* sama-sama dapat meningkatkan daya ledak otot dan kelincahan. Dalam penelitian kali ini penulis tertarik meneliti adanya pengaruh latihan *half squat jump* dalam upaya peningkatan kekuatan otot punggung bawah pada seorang atlet *taekwondo*. Otot-otot akan menjadi kuat dan dapat memikul kerja yang lebih besar dan akan memperlihatkan berkurangnya rasa lelah dengan bertambahnya setiap masa latihan (Chan, 2012).

B. Rumusan Masalah

Meninjau dari pembatasan masalah diatas, dalam penelitian kali ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut: “apakah ada pengaruh dari latihan *half squat jump* terhadap peningkatan kekuatan otot punggung pada atlet *taekwondo* putra?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot punggung bawah atlet *taekwondo* putra yang telah diberikan latihan *half squat jump*.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah mengenai ada atau tidaknya pengaruh latihan *half squat jump* terhadap peningkatan kekuatan punggung bawah pada atlet *taekwondo*.

2. Aspek Aplikatif

- a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri dalam khasanah keilmuan fisioterapi olahraga, khususnya berkaitan dengan atlet-atlet olahraga beladiri.
- b. Memberikan masukan akan pentingnya pemberian latihan untuk meningkatkan kekuatan otot pada punggung dengan latihan *half squat jump*.